

Heilpflanzen der Traditionellen Europäischen Medizin

Angelika Riffel

Heilpflanzen der Traditionellen Europäischen Medizin

Wirkung und Anwendung nach häufigen Indikationen

2. Auflage



Springer

Angelika Riffel
Zur Gnadenmutter
Apotheke und Drogerie
Mariazell, Österreich

ISBN 978-3-662-62410-4 ISBN 978-3-662-62411-1 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62411-1>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2017, 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Foto Umschlag: (c) Aggi Schmid, Adobe Stock

Lektorat: Renate Eichhorn

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Liebe Leserinnen! Liebe Leser!

Ich freue mich sehr, dass Sie nun die zweite Auflage meines Buches (Heilpflanzen in der Traditionellen Medizin) in Händen halten. Ich habe die zweite Auflage um das Kapitel „Kinder“ ergänzt, da es vielen Müttern, Eltern und Großeltern, aber auch Menschen, die im Beruf mit Kinder zu tun haben, ein Anliegen ist, Kinderbeschwerden mit gut verträglichen Heilpflanzen zu lindern und zu heilen. Sie finden viele Anregungen und Teemischungen, die im Alltag gut umsetzbar sind. Auch weitere Kapitel wie Herzbeschwerden, Nerven-, Sinnessystem o der Schlaf sind erweitert worden und enthalten mehr an Informationen aus der Traditionellen Europäischen Medizin.

Das Wissen über Wirkung, Anwendung und Zubereitungen von Heilpflanzen aus der Traditionellen Europäischen Medizin weiterzugeben, war mir immer schon ein großes Anliegen. In meiner langjährigen Zeit als Apothekerin habe ich viel an Erfahrung gesammelt, wie man Heilpflanzen einsetzen kann, ob präventiv oder in der Behandlung von Beschwerden und Erkrankungen.

Mein Buch vermittelt allgemeine Grundlagen der Traditionellen Europäischen Medizin und erklärt Heilpflanzen in sehr einfacher und übersichtlicher Weise. Eingeteilt nach Beschwerdebildern und Erkrankungen kann es auch als Nachschlagewerk oder auch zur Weiterbildung verwendet werden. Über einen Index können Heilpflanzen oder Symptome ebenfalls zur richtigen Stelle führen.

Ein großes Anliegen ist es mir auch die Lehre des Wissens über die Heilpflanzen aus wissenschaftlicher Phytotherapie und Traditioneller Europäischer Medizin. Denn die Kombination aus moderner Medizin und traditionellen Heilsystemen wird heute immer aktueller und findet immer mehr Anwendung in der Praxis.



Angelika Riffel

Mariazell

Frühjahr 2021

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Was ist traditionelle europäische Medizin?	3
1.1	Volksmedizin und Gelehrtenmedizin	4
1.1.1	Volksmedizin.....	4
1.1.2	Gelehrtenmedizin.....	5
1.2	Wie wird traditionelle europäische Medizin heute angewendet?	5
1.2.1	Präventivmedizin.....	6
1.2.2	Konstitutionsstärkung.....	6
1.2.3	Begleitung akuter und chronischer Erkrankungen.....	7
1.2.4	Austherapierte Fälle.....	7
1.2.5	Palliativmedizin.....	7
1.3	Die Säulen der Gesundheit	8
1.3.1	Ernährung.....	8
1.3.2	Flüssigkeit.....	8
1.3.3	Bewegung.....	9
1.3.4	Lebenskraft.....	9
1.3.5	Schlaf.....	10
2	Zubereitungen von Heilpflanzen	11
2.1	Die Bedeutung der Heilpflanze	13
2.2	Darreichungsformen von Heilpflanzen	14
2.2.1	Wässriger Auszug, Tee.....	14
2.2.2	Extrakte.....	16
2.2.3	Tinkturen und Tropfen.....	17
2.2.4	Aromatischer Spiritus (Spiritus aromatici).....	17
2.2.5	Aromatische Wässer (Aqua aromatica).....	17
2.2.6	Arzneiweine (Vina medicinalia).....	18
2.2.7	Säfte, Sirupe, Presssäfte (Succus).....	18
2.2.8	Pulver, Verreibungen.....	18
2.2.9	Bachblüten.....	18
2.2.10	Gemmopräparate.....	19
2.2.11	Aromatherapie und ätherische Öle (Aetherolea).....	19
2.2.12	Weitere spezielle Zubereitungen.....	19
2.3	Anwendungsformen von Heilpflanzen	19
2.3.1	Wickel.....	20
2.3.2	Packungen, Auflagen, Kompressen.....	22
2.3.3	Bäder.....	24

2.4	Aufbewahrung, Lagerung und Haltbarkeit	27
2.4.1	Lichtschutz.....	27
2.4.2	Temperatur.....	27
2.4.3	Luftfeuchtigkeit	27
2.4.4	Zerkleinerungsgrad.....	28
2.4.5	Aufbewahrungsgefäße	28
	Weiterführende Literatur	28
3	Signaturenlehre – die verborgenen Heilkräfte der Pflanzen	29
3.1	Signaturenlehre heute	30
3.2	Zuordnung der Pflanzen zu den Planeten	32
3.2.1	Mondpflanzen.....	32
3.2.2	Merkurpflanzen	34
3.2.3	Venuspflanzen	36
3.2.4	Sonnenpflanzen.....	38
3.2.5	Harze	39
3.2.6	Marspflanzen.....	40
3.2.7	Jupiterpflanzen.....	41
3.2.8	Saturnpflanzen.....	43
	Weiterführende Literatur	44

II Heilpflanzen

4	Heilpflanzen für Herz, Kreislauf und Gefäße	47
4.1	Degenerative Herz- und Gefäßerkrankungen	50
4.1.1	Heilpflanzen bei koronaren Herzerkrankungen	51
4.1.2	Heilpflanzen bei Herzinsuffizienz.....	63
4.1.3	Heilpflanzen bei Gefäßerkrankungen.....	74
4.2	Herzrhythmusstörungen	79
4.2.1	Heilpflanzen für Herzrhythmusstörungen	79
4.3	Funktionelle Herzbeschwerden	81
4.4	Kreislaufdysregulation	82
4.4.1	Heilpflanzen bei arteriellem Bluthochdruck, Hypertonie Siehe Bluthochdruck	82
4.4.2	Heilpflanzen bei niedrigem Blutdruck, Hypotonie Siehe Blutdruck, niedriger	89
4.5	Herz-Nerven-System	94
4.5.1	Heilpflanzen zur Stärkung der Lebenskraft	94
	Weiterführende Literatur	101
5	Heilpflanzen für Magen und Darm	103
5.1	Mund- und Rachenraum	105
5.1.1	Heilpflanzen bei akuten Beschwerden in Mund- und Rachenraum.....	105
5.1.2	Chronische Mundschleimhaut-, Zahnfleisch-, Hals-, Rachenentzündung.....	119
5.1.3	Heilpflanzen bei Fieberblasen.....	132
5.1.4	Heilpflanzen für Stimmbänder und Stimme	132

5.2	Speiseröhre	132
5.3	Magen	133
5.3.1	Heilpflanzen bei Gastritis	134
5.3.2	Heilpflanzen für den Reizmagen	153
5.3.3	Bitterstoffpflanzen bei chronischer Gastritis und Appetitlosigkeit	154
5.3.4	Heilpflanzen für die Magenschleimhaut	174
5.3.5	Heilpflanzen bei Magen-, Zwölffingerdarmgeschwüren	179
5.3.6	Weitere Heilpflanzen für Verdauung, Übelkeit, Erbrechen, Magenschwäche	184
5.3.7	Heilpflanzen für den Reizmagen	189
5.4	Darmerkrankungen	190
5.4.1	Heilpflanzen für den Reizdarm	190
5.4.2	Heilpflanzen bei Blähungen, Roehmheld-Syndrom	197
5.4.3	Heilpflanzen bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa	203
5.4.4	Heilpflanzen bei Durchfall	208
5.4.5	Heilpflanzen bei Verstopfung und chronischer Darmträgheit	221
5.4.6	Heilpflanzen bei Hämorrhoiden und Venenbeschwerden	239
5.5	Magen-Nerven-System	247
5.5.1	Heilpflanzen für Magen und Darm	247
	Weiterführende Literatur	259
6	Heilpflanzen für Leber und Galle	261
6.1	Lebererkrankungen	262
6.1.1	Heilpflanzen für die Leber	263
6.2	Gallenerkrankungen	268
6.2.1	Heilpflanzen für die Galle	269
6.3	Dyspeptische Beschwerden	277
6.3.1	Heilpflanzen bei dyspeptischen Beschwerden	278
	Weiterführende Literatur	282
7	Heilpflanzen für Niere, Blase und Prostata	283
7.1	Blasen- und Nierenleiden	284
7.1.1	Heilpflanzen bei Harnwegsinfekten und Blasenentzündungen	287
7.1.2	Weitere Heilpflanzen für Niere und Blase	295
7.2	Prostatabeschwerden	312
7.2.1	Heilpflanzen für die Prostata	312
	Weiterführende Literatur	318
8	Heilpflanzen für Atemwege und Bronchien	321
8.1	Atemwegserkrankungen	322
8.1.1	Schleimlösende Heilpflanzen bei Katarrhen der Atemwege	323
8.1.2	Auswurfördernde Heilpflanzen, Expektoranzien	333
8.1.3	Hustenreizstillende Heilpflanzen	346
8.2	Weitere Heilpflanzen, Anwendungen und Zubereitungen	354
8.2.1	Atemwegserkrankungen	354
8.2.2	Asthma bronchiale	355

8.2.3	Bronchitis	356
8.2.4	Chronisch-obstruktive pulmonale Erkrankung (COPD)	356
8.2.5	Schnupfen und Nebenhöhlenbeschwerden	356
8.2.6	Heuschnupfen	357
	Weiterführende Literatur	357
9	Heilpflanzen für das Immunsystem	359
9.1	Stärkung des Immunsystems	360
9.1.1	Heilpflanzen für das Immunsystem.....	361
9.1.2	Schweißtreibende und fiebersenkende Heilpflanzen.....	365
9.1.3	Vitamin-C-haltige Heilpflanzen.....	373
	Weiterführende Literatur	378
10	Heilpflanzen für das Nerven-Sinnes-System	379
10.1	Nervöse Unruhezustände und Schlafstörungen	381
10.1.1	Heilpflanzen bei Schlafstörungen	382
10.1.2	Heilpflanzen zur Stärkung der Nerven und Förderung der Konzentration	400
10.1.3	Heilpflanzen zur Beruhigung des Nervensystems	407
10.2	Depressive Verstimmungen und Depressionen	424
10.2.1	Heilpflanzen gegen Verstimmungszustände und Depressionen	425
10.3	Erschöpfungszustände	442
10.3.1	Heilpflanzen für Energie und Stärkung	442
10.4	Hirnleistungsstörungen und degenerative Erkrankungen des zentralen Nervensystems	474
10.4.1	Heilpflanzen bei Hirnleistungsstörungen.....	475
10.5	Angst- und Spannungszustände	477
10.5.1	Heilpflanzen bei Angst, Panik, Traumata	478
10.6	Weitere Erkrankungen des Nerven-Sinnes-Systems	489
10.6.1	Heilpflanzen bei vegetativer Dysregulation.....	489
10.6.2	Heilpflanzen bei Migräne, vasomotorischen Kopfschmerzen und Neuralgien	489
10.6.3	Heilpflanzen bei Nervenschmerzen	489
10.6.4	Heilpflanzen bei Nervenschwäche	490
10.6.5	Heilpflanzen bei Stress.....	490
10.6.6	Heilpflanzen bei Burn-out.....	490
	Weiterführende Literatur	491
11	Heilpflanzen zum Entschlacken	493
11.1	Entschlackung und Entgiftung mit der modernen europäischen Medizin	494
11.1.1	Heilpflanzen zur Entgiftung und Entschlackung	496
	Weiterführende Literatur	533
12	Heilpflanzen für Gelenke, Knochen und Schmerzen	535
12.1	Arthritis, Arthrose, Rheuma, Gicht und Schmerzen	536
12.1.1	Heilpflanzen für Arthritis, Arthrose, Rheuma, Gicht und Schmerzen.....	537

12.1.2	Weitere Heilpflanzen bei Schmerzen, Verspannungen und Krämpfen	552
12.2	Knochenerkrankungen	555
12.2.1	Heilpflanzen bei Rachitis	557
12.2.2	Heilpflanzen bei Knochennekrose, Entzündungen	557
12.2.3	Heilpflanzen bei Arthrose	558
12.2.4	Heilpflanzen bei Osteoporose	558
	Weiterführende Literatur	562
13	Heilpflanzen für die Frau	565
13.1	Frauenheilkunde in der traditionellen europäischen Medizin	566
13.1.1	Heilpflanzen für die Frau	566
13.1.2	Heilpflanzen für die Wechseljahre	582
13.1.3	Weitere Heilpflanzen in der Frauenheilkunde	584
	Weiterführende Literatur	585
14	Heilpflanzen für Kinder	587
14.1	Beschwerden im Bauchraum	588
14.1.1	Übelkeit, Erbrechen	589
14.1.2	Reisekrankheit	590
14.1.3	Durchfall	590
14.1.4	Verstopfung	592
14.1.5	Blähungen	593
14.1.6	Bauchschmerzen	594
14.1.7	Appetitlosigkeit	595
14.2	Harnwegsinfekte	596
14.2.1	Bettnässen	596
14.3	Atemwegsinfekte und grippale Infekte	597
14.3.1	Mittelohrentzündung	598
14.4	Die Haut	599
14.4.1	Wunden	599
14.4.2	Windelsoor, Windeldermatitis	600
14.4.3	Ekzeme	601
14.4.4	Neurodermitis und Schuppenflechte	601
14.5	Schlaf, Unruhe, Konzentration	601
	Weiterführende Literatur	602
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis	605